votre guide du consommateur

Québec

Table des matières

106-06654/

ÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET VOUS 2

NES PRATIQUES LORS DE L'ACHAT 4

UETAGE ALIMENTAIRE 6

NES PRATIQUES D'ENTREPOSAGE 8

NES PRATIQUES LORS DE LA PRÉPARATION DES ALIMENTS 12

NES PRATIQUES DE CUISSON SÉCURITAIRE 14

NES PRATIQUES DE REFROIDISSEMENT 18

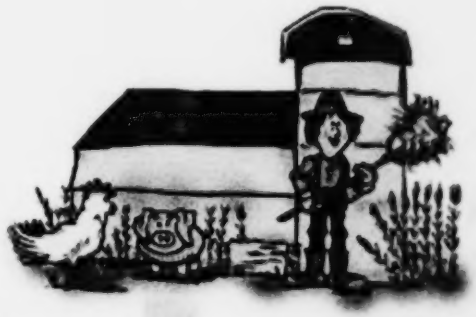
NES PRATIQUES D'HYGIÈNE EN GÉNÉRAL 20

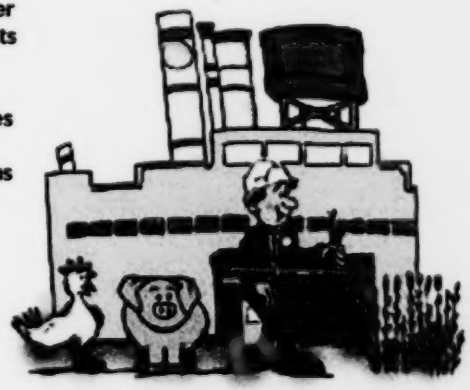
SPECTION DES ALIMENTS 24

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET VOUS

la ferme à la table, aliments suivent un cours dans lequel sieurs intervenants de ilière agroalimentaire t impliqués. Chaque ermédiaire a sa part de ponsabilité face à la urité des aliments qu'il pare. Afin de profiter inement des plaisirs de able sans désagréments, guide vous invite à la ilance et aux bonnes tiques en matière ygiène et de salubrité.

mission du Centre ébécois d'inspection des nents et de santé animale ministère de l'Agriculture, Pêcheries et de l'Alimen- on (MAPAQ) est de veiller e que les lois et règlements matière d'hygiène et de ubrité soient respectés. ur ce faire, les inspectrices inspecteurs effectuent ulièrement des vérifications ns les établissements nentaires québécois.





En tant que consommateur, vous tenez un rôle de premier plan dans le maintien de la qualité des produits alimentaires que vous achetez. Ainsi, les précautions que vous prendrez pour entreposer et manipuler les aliments contribueront à préserver leur qualité. Vous veillerez ainsi à votre sécurité alimentaire et à celle de votre famille.

Une **TOXI-INFECTION ALIMENTAIRE** est une maladie d'origine alimentaire consécutive à l'ingestion d'aliments ayant été en contact avec des micro-organismes pathogènes ou des substances chimiques. Les principaux symptômes reliés aux toxi-infections alimentaires sont; les nausées, vomissements, crampes abdominales, diarrhée, fièvre et maux de tête.

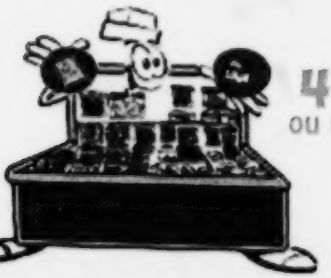
achat

nnes pratiques lors de l'achat

**chetez les aliments chez des marchands réputés
alimentation.**

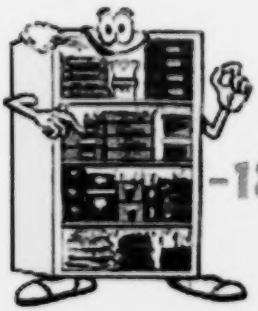
**xaminez minutieusement les aliments et, assurez-vous
ue l'emballage est intact. N'achetez pas de produits
ont l'aspect est anormal (ex. : œufs fêlés).**

**ssurez-vous que les températures de conservation des
iments sont adéquates. Chaque équipement (réfrigérateur,
ongélateur et réchaud) doit être muni d'un thermomètre.
herchez-le..... et jetez-y un coup d'œil!**



4 °C
OU MOINS

ALIMENT RÉFRIGÉRÉ



-18 °C

ALIMENT CONGELÉ

60 °C
OU
PLUS

ALIMENT CHAUD

Une fois l'épicerie terminée, regagnez le domicile sans tarder. Si vous prévoyez un délai plus long, placez les aliments périssables dans une glacière avec de la glace ou des sacs réfrigérants.

TAGE ALIMENTAIRE

nt préemballé, mis en vente libre-service,
qui n'est pas servi par un préposé, doit porter
ette de façon à informer les consommatrices et
nmateurs sur le nom et la nature du produit,
mballage et la durée de conservation, la liste
ients, la quantité, et les nom et adresse du
ou de l'emballeur. Certains fabricants ajoutent
renseignements sur le pays d'origine, le mode
vation, le numéro de lot du produit et la valeur
elle (ex. : produit allégé en gras ou en sucre
source de vitamine C).

tage de cette source d'information :
rez ainsi de mauvaises

l'un de vos convives est allergique à un aliment
u à un ingrédient, vous devez surveiller à la loupe
liste des ingrédients. Un manque d'attention
e votre part pourrait s'avérer dramatique.

érifiez les dates « **Meilleur avant** » et assurez-vous
e pouvoir utiliser le produit jusqu'à la date limite
e conservation.

es aliments, tels que les
andes, aliments carnés
produits marins, qui
ont vendus décon-
elés doivent porter
mention « Produit
écongelé » sur leur
mballage.

treposage

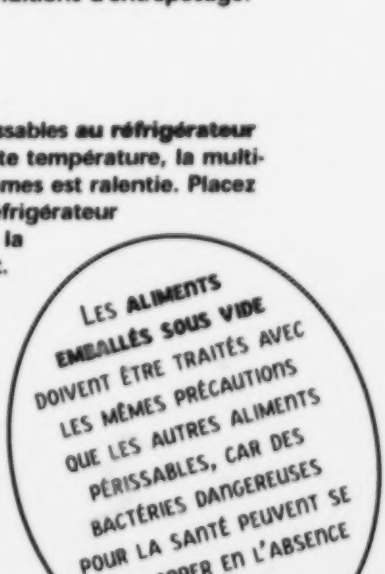
PRATIQUES D'ENTREPOSAGE

conservation d'un aliment est la période uelle le fabricant ou l'emballeur garantit cheur de son produit dans la mesure où les inimales de conservation mentionnées sur nt respectées. **Suivez bien les recommandations** t relativement aux conditions d'entreposage.

ÉRATEUR

tenez les aliments périssables **au réfrigérateur C ou moins**, car à cette température, la multi- tion des micro-organismes est ralentie. Placez hermomètre dans le réfrigérateur de la porte et vérifiez la pérature régulièrement. tez le contrôle de pérature de votre reil au besoin.

allez les aliments des **contenants** ches afin d'empêcher l'écoulement des des, tels que le jus olaille ou de viande contamine d'autres ents.



- **É**
  o
  i
  d
  r

Au conc

- **L**
  é
  m
  l'
  m
  d
  e
- **C**
  f
  d
- **P**
  (
  o
  a
  c
  d
- **N**
  L
  c
  d

ez les aliments présentant une
une texture ou une couleur
tuelle et dont l'aspect est
ux. Lavez le réfrigérateur
èrement.

ATEUR

iments congelés doivent
aintenus à -18 °C ou
. À cette température,
té des enzymes et des
organismes responsables
dégradation des aliments
rêtée.

ez les aliments lorsqu'ils sont encore bien
car la congélation arrête la multiplication
actéries déjà présentes.

conserver une meilleure qualité organoleptique
saveur, odeur, apparence), utilisez des sacs
ntenants conçus pour la congélation et
z-vous d'éliminer tout contact avec l'air,
la pourrait entrainer un dessèchement
oduit.

congelez pas un aliment qui a été décongelé.
ture de l'aliment étant modifiée par la
lation, les micro-organismes s'y
opperont plus facilement.

AU GARDE-MANGER

- Entreposez les denrées sèches dans des **contenants hermétiques** pour les protéger de l'humidité.
- Effectuez la **rotation** des aliments : premiers entrés, premiers utilisés.
- Respectez la mention « **Garder réfrigéré après ouverture** » que l'on trouve sur certains aliments (lait UHT, mayonnaise, sauce à salade, conserves, confitures, sirops et marinades).
- Rangez les conserves commerciales dans un **endroit frais et sec**. Si des conserves ont gelé, examinez-les minutieusement : sous l'effet du froid, l'expansion du contenu peut exercer une pression sur les parois, endommager les joints et compromettre l'innocuité de l'aliment. Jetez, sans y goûter, les conserves bombées qui fuient ou qui giclent à l'ouverture.

BONNES PRATIQUES LORS DE LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

Les toxi-infections alimentaires sont généralement la conséquence de négligences ou d'erreurs qui pourraient être facilement évitées.

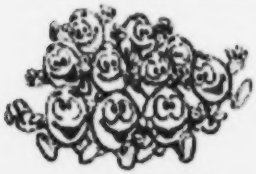
Saviez-vous que les aliments contaminés ne présentent pas toujours des signes d'altération? Les micro-organismes pathogènes (ou bactéries dangereuses) qui sont responsables de toxi-infections alimentaires ne se voient pas, ne sentent pas et ne goûtent pas! Faites donc preuve de vigilance et ne leur donnez pas la chance de se multiplier.

ÉVITEZ LA ZONE DE DANGER

DANS LA **ZONE DE DANGER** SITUÉE **ENTRE 4 °C ET 60 °C,** LES BACTÉRIES SE DÉVELOPPENT RAPIDEMENT ET CERTAINES PRODUISENT DES TOXINES DANGEREUSES. **LE NOMBRE DE BACTÉRIES PEUT DOUBLER TOUTES LES 15 MINUTES** ENTRE 35 °C ET 45 °C.

-18 °C et moins
LA MULTIPLICATION DES BACTÉRIES EST ARRÊTÉE.

0 °C à 4 °C
LA MULTIPLICATION DES BACTÉRIES EST RALENTIE.



4 °C à 60 °C
LA MULTIPLICATION DES BACTÉRIES EST TRÈS RAPIDE.

60 °C et plus
LA MULTIPLICATION DES BACTÉRIES EST ARRÊTÉE ET CERTAINES SONT DÉTRUITES.

NE LAISSEZ PAS SÉJOURNER INUTILEMENT LES ALIMENTS À LA TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE

- **Conservez les aliments périssables au réfrigérateur à 4 °C ou moins jusqu'au moment de la préparation.**
- **Laissez mariner les aliments au réfrigérateur.**
- **Si vous retardez le service, maintenez les aliments chauds au four afin qu'ils puissent conserver une température interne de 60 °C ou plus jusqu'au moment de leur consommation.**
- **Ne décongelez jamais les aliments à la température de la pièce. Les surfaces extérieures de l'aliment qui décongèlent en premier sont exposées trop longtemps à des températures propices à la multiplication des bactéries.**

VOICI LES QUATRE MÉTHODES ADÉQUATES POUR LA DÉCONGÉLATION

- **Au réfrigérateur à 4 °C ou moins : c'est la façon la plus sécuritaire.**
- **Sous l'eau froide courante; placez d'abord l'aliment dans un sac de plastique ou un contenant étanche.**
- **Décongélation au four à micro-ondes, suivie immédiatement de la cuisson.**
- **Décongélation au four conventionnel, jumelée à la cuisson.**

ONNES PRATIQUES DE CUISSON SÉCURITAIRE

La cuisson, en plus de faire ressortir les qualités gustatives des aliments, détruit les bactéries nuisibles présentes dans les aliments crus d'origine animale.

Voici quelques recommandations utiles :

- **Cuisez les aliments jusqu'à ce qu'ils aient atteint les températures internes recommandées au tableau suivant.** Pour vérifier, insérez un thermomètre jusqu'au milieu de la pièce de viande en évitant de toucher un os ou une couche de gras.

- Soyez vigilants en tout temps avec **les viandes hachées, piquées et attendries,** puisque les bactéries qui sont présentes sur la surface des pièces de viande sont introduites à l'intérieur lors de leur préparation. Ainsi, afin de les détruire, vous devez poursuivre la cuisson jusqu'à l'obtention d'une température interne de 70 °C.

- N'interrompez pas la cuisson, car le réchauffement du produit en surface a pour effet d'augmenter rapidement le nombre de bactéries présentes dans l'aliment. Ainsi, l'apparence du produit présente des caractéristiques suffisantes de cuisson en surface, alors que l'intérieur peut ne pas être suffisamment cuit.

TEMPÉRATURES INTERNES RECOMMANDÉES APRÈS CUISSON

BŒUF, VEAU, AGNEAU NON PIQUÉ		
	63 °C	Saignant
	70 °C	À point
	77 °C	Bien cuit
PORC		
Rôti, côtelette	70 °C	Rosé
Jambon à cuire	77 °C	Bien cuit
Saucisses fraîches	70 °C	
VOLAILLE		
Entière : poulet, dinde, faisan, pintade, caille, oie, canard	82 °C	Le jus est clair. La viande est tendre et les cuisses se détachent facilement.
Pièce : poitrine, cuisse, aile	77 °C	
Hachée, farce	74 °C	
GIBIERS		
D'élevage : cerf, lapin, sanglier, etc.	70 °C	
Sauvage : lièvre, caribou, etc.	77 °C	
RATITES		
Autruche, émeu, nandou	70 °C	À point
VIANDES HACHÉES		
Toutes les viandes hachées (sauf les volailles), piquées et attendries	70 °C	Le centre de la viande est bien cuit et les jus sont clairs.
POISSON		
Entier, en tranches	63 °C	La couleur est uniforme et opaque. La chair se défait facilement.
Émincé	68 °C	
OEUFS		
Entiers et mets à base d'œufs	70 °C	Le blanc et le jaune doivent être fermes.
FARCE		
Mélange à farcir, viandes et pâtes farcies	74 °C	

E CONSOMMEZ JAMAIS DE VIANDE HACHÉE CRUE »

Cuisson au barbecue : préchauffez le barbecue avant la cuisson et prenez soin de ne pas calciner la viande; l'extérieur pourrait être brûlé et l'intérieur pourrait ne pas être suffisamment cuit.

Cuisson au four à micro-ondes : retournez ou remuez régulièrement l'aliment pour répartir uniformément la chaleur. Couvrez l'aliment pour conserver l'humidité à l'intérieur et attendez 2 minutes après la cuisson afin que la chaleur se répartisse uniformément.

Bye-bye bactéries !

sez des contenants pour micro-ondes, car certains
tiques ou pellicules d'emballage peuvent fondre à
naleur et occasionner la migration de substances
ibles dans les aliments.

efroidissement

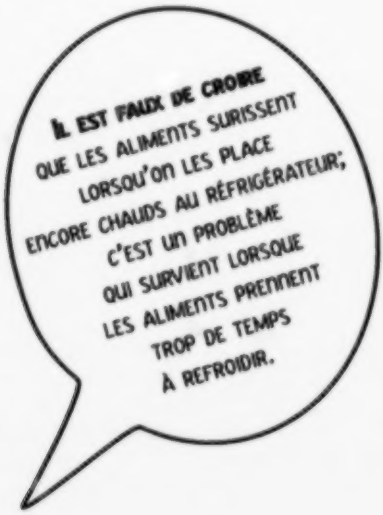
S PRATIQUES DE REFROIDISSEMENT

IDISSEZ LES ALIMENTS LE PLUS EMENT POSSIBLE À 4 °C OU MOINS

Après la cuisson, transférez sans tarder les aliments dans de plus petits contenants. Dès que les aliments atteignent une température de 60 °C, bien qu'ils soient encore chauds, placez-les au réfrigérateur à demi-couverts. Une fois qu'ils sont bien refroidis, couvrez-les hermétiquement.

OU

Placez les gros contenants d'aliments dans un bain d'eau froide ou glacée. Brassez pour faire sortir la chaleur, puis réfrigérez.



Les

- **l**
- **u**
- **l**
- **u**

s importants facteurs de toxi-infections sont :

roidissement inadéquat des aliments
élai trop long entre la préparation et le service
mpérature inadéquate des aliments
tenus chauds
ersonne ayant une infection ou
anque d'hygiène personnelle.

PRATIQUES D'HYGIÈNE EN GÉNÉRAL

santé et de façon normale, nous sommes tous
e micro-organismes sur la peau, dans le nez,
u les intestins. Lorsque nous préparons des
a meilleure façon de prévenir la contamination
nts est de suivre rigoureusement certaines
ygiène :

abord, se laver les mains avec du savon avant
manipuler les aliments, mais aussi chaque fois
'il y a risque de contamination, par exemple :

APRÈS AVOIR FUMÉ

APRÈS AVOIR ÉTERNUÉ OU S'ÊTRE MOUCHÉ

APRÈS A
UN ANIM

APRÈS ÊTRE ALLÉ
AUX TOILETTES

R TOUCHÉ

APRÈS AVOIR MANIPULÉ
DES VIANDES CRUES

couvrez toute blessure d'un pansement perméable et dans le cas d'une blessure aux ins, recouvrez le pansement d'un gant jetable.

itez de manipuler des aliments si vous êtes eint d'une maladie contagieuse comme une stro-entérite.

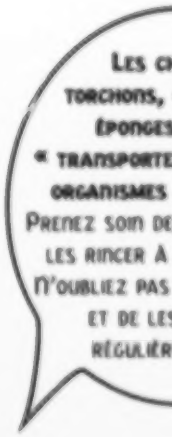
ilisez un ustensile plutôt que vos mains pour nipuler les aliments aussi souvent que cela possible.

S CONTAMINATIONS

sation croisée a lieu lorsque les bactéries
aliment cru, comme la viande, à un aliment
manger. Elle peut se produire par l'intermédiaire
ou par l'entremise des mains, d'un ustensile
face de travail. Seul un traitement de chaleur
t éliminer les bactéries dangereuses présentes
rs de cette contamination.

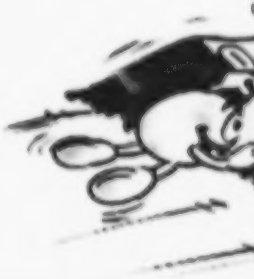
rez toujours les aliments crus d'origine
ale des aliments cuits ou prêts à manger.

, ne déposez jamais une laitue (aliment prêt
ur une planche de travail ayant servi à
n aliment d'origine animale cru (volaille crue,
cru) à moins de l'avoir bien **lavée** et **assainie**
.



ASSAINISSEMENT

lavage permet de retirer les résidus de
aniques, l'assainissement, quant à lui, permet
s micro-organismes qui sont invisibles à l'œil.



ave-vaisselle : c'est un moyen efficace de
et d'assainir à la fois.

OU

uellement : après avoir lavé dans une eau
de propre à laquelle vous avez ajouté un
rgent, rincez et trempez le matériel dans
solution contenant un assainisseur*.

*EXEMPLE D'ASSAINISSEUR SIMPLE ET EFFICACE : DILUEZ 5 ML D'HYPOCHLORITE DE SODIUM (EAU DE JAVEL) DANS 1 LITRE D'EAU. N'AJOUTEZ PAS CETTE SOLUTION À L'EAU DE LAVAGE, CAR ELLE PERDRA **TOUTE SON EFFICACITÉ!***

...NS,
...ILLES ET
...VENT
...DES MICRO-
...SIRABLES.
...LAVER ET DE
...QUE USAGE.
...ES ASSAINIR
...TIGER
...T.

.....L'INSPECTION DES ALIMENTS

Au Québec, c'est le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation qui est responsable de l'inspection auprès des intervenants de la filière agroalimentaire. Ainsi, les établissements de production, de transformation, de distribution, de détail et de restauration sont assujettis à la *Loi sur les produits alimentaires*.

La méthode d'inspection basée sur le risque est appliquée à l'ensemble des établissements et place l'aliment au centre des préoccupations. Lors des visites d'inspection, l'inspectrice ou l'inspecteur fait des constatations sur les produits alimentaires, les opérations de préparation ou de transformation, l'entreposage, l'hygiène du personnel, l'équipement utilisé ainsi que l'environnement dans lequel sont effectuées ces opérations. Ces constatations permettent de déterminer les priorités d'intervention en fonction de la charge de risque que représente l'établissement.

Les toxi-infections alimentaires, les rappels de produits et les plaintes relatives à la santé sont traités en priorité.

Un retour d'information au plaignant est effectué tout en respectant, lors des échanges, les dispositions relatives à la *Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels*.

Une liste des établissements ayant fait l'objet de condamnations est diffusée dans le site Web du MAPAQ à http://www.agr.gouv.qc.ca/qasa/cqiasa/infractions/condamna.htm.

POUR PLUS D'INFORMATION...

relativement à la sécurité alimentaire, les exigences en matière d'inspection, pour porter plainte ou pour rapporter une toxi-infection alimentaire, consultez notre équipe de spécialistes en alimentation du Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale en composant le

- **1 800 463-5023**
- **Courrier électronique : DGA@agr.gouv.qc.ca**
- **Site Web : http://www.agr.gouv.qc.ca/qasa/cqiasa/cqiasa.htm**

01-0096

achat

préparation

réfrigération

cuisson

hygiène

votre guide du consommateur

VALLIÈRES COMMUNICATION CRÉATIVITÉ

Agriculture, Pêcheries et Alimentation
Québec